

LE PLAT

Soupe de crevettes



500 grs de crevettes, une cuillère à soupe de farine, un oignon, une carotte, deux branches de céleri, persil, laurier, ail, 1/2 verre d'huile, sel, pain de mie

Préparer un court-bouillon en faisant cuire dans deux litres d'eau salée oignon, carotte, laurier, céleri, persil, ail. Plonger les crevettes, laisser cuire quelques minutes. Egouttez-les, décortiquez-les. Piler la tête, la carapace et faites revenir le tout dans une casserole avec un peu d'huile. Dès que le mélange est bien doré, ajouter un verre de bouillon. Laisser cuire une dizaine de minutes. Passer les légumes à la moulinette, verser cette purée dans une casserole, filtrer le tout et laisser bouillir.

Entre-temps couper le pain en tranches, faites-les frire et disposez-les dans des assiettes creuses. Ajouter les crevettes dans le bouillon et verser la soupe chaude sur les croûtons.

Remarque : si le bouillon n'est pas épais, lier avec la farine.  
Extrait du livre de Mme Rozki (édition Enagi)

GROSSESSE ET PARFUM

Restez coquette, oui, mais parfois les hormones en décident autrement ! D'ailleurs, c'est le cas avec votre parfum : vous ne pouvez plus le sentir...

Un phénomène hormonal

Les envies de femme enceinte ne sont pas une légende et les scientifiques ont depuis longtemps trouvé l'explication dans un bouleversement hormonal. Certaines études ont ainsi montré l'impact des hormones sur l'odorat : l'afflux d'oestrogène — hormone sexuelle féminine — entraîne pendant la grossesse une hypersensibilité olfactive.

Et c'est ainsi que vous découvrez parfois une note dans votre parfum que vous n'aviez jamais sentie jusque-là et que vous n'aimez pas. Certaines fragrances peuvent même vous incommoder au point de déclencher des nausées et des maux de tête...

Autre désagrément de taille : la grossesse peut provoquer un accroissement de la transpiration. Or cette hypersudation vient perturber la composition de votre eau de toilette qui risque de "virer".



Ne renoncez pas au parfum !

Heureusement, les temps changent et après les stylistes et les marques de cosmétiques qui ont développé des lignes spéciales "femmes enceintes", ce sont les parfumeurs qui s'y collent. Et pour cause, un sondage a montré que des femmes enceintes se contentaient de

leur odeur naturelle ou de senteurs sans caractère.

Une bonne nouvelle pour toutes les femmes soucieuses de rester féminines !

À chacune sa senteur

Si vous êtes plutôt une femme nature et que vous avez besoin d'être rassurée,

optez pour un pshitt de fleurs blanches par exemple le jasmin, le muguet ou le nénuphar.

Si vous vivez votre grossesse de manière épanouie, alors, vous supporterez très bien les fragrances plus vitaminées comme le citron, la mandarine et le thé vert.

TRUCS & ASTUCES

Insecticide

Pulvériser un carton poreux d'insecticide et placez-le à proximité d'une lampe en proie aux moucheron ou autres insectes. Ils vont détester !

Insomnies

Un verre de lait mélangé d'une petite cuillerée de miel, pris 1/2 heure avant le coucher, devrait vous aider à vous endormir.

Lait

Une petite cuillère ou une petite pierre placée dans la casserole de lait l'empêchera de monter à la cuisson. Pour donner un bon goût de lait frais à du lait en poudre, ajoutez une pincée de sel au mélange.

Lapin

Un peu de café très fort dans votre civet de lapin rendra la sauce d'une belle couleur et le goût n'en sera que meilleur.

Lentilles de contact

Si vous avez perdu une lentille de contact, recouvrez le bout du tuyau de l'aspirateur d'un bas et aspirez dans la zone incriminée. La lentille aspirée restera plaquée contre le bas et vous la récupérez ainsi facilement.

Dents blanches

Pour blanchir les dents, brossez-les une fois par semaine au bicarbonate de soude.

D'ailleurs, le bicarbonate est un excellent dentifrice bon marché et très efficace ! Vous pouvez aussi les frotter avec une feuille de sauge. La fraise blanchit également les dents. Un brossage deux fois par semaine au jus de citron pur est également efficace.

Douleurs : si vous souffrez des dents, placez sur l'endroit douloureux un petit coton imprégné d'essence de girofle. Cela endormira la place. A défaut, placez un clou de girofle. La narcose sera moins forte, mais suffira à attendre un rendez-vous chez le dentiste.

BON à savoir

Se tenir droit serait mauvais pour le dos !



Tiens-toi droit ! Qui n'a pas entendu cette remarque de la part de ses parents ? Mais ces personnes bien intentionnées ont peut-être créé des générations de lombalgiques ! A la lumière des dernières techniques d'imagerie médicale, cette position exercerait des tensions sur la colonne vertébrale, à l'origine du mal de dos chronique.

Il semblerait qu'une autre idée reçue soit à combattre concernant le mal de dos. On sait depuis quelques années, que l'immobilisation peut se révéler contre-productive. Aujourd'hui, c'est la position "assis le dos droit" qui pourrait se révéler plus dangereuse que salvatrice !

QUAND LE TRAVAIL N'A PAS BON DOS !

On estime qu'un grand nombre de personnes ont souffert ou souffriront d'un mal de dos. Plus un symptôme qu'une maladie, la lombalgie représente néanmoins le premier motif des consultations antidouleur et la principale cause d'absentéisme professionnel. Selon les médecins "nous ne sommes pas faits pour rester assis pendant de longues heures, mais la vie moderne exige pourtant de la grande majorité de la population de travailler dans de telles conditions. Ceci a rendu notre recherche sur la meilleure position assise particulièrement importante".

La colonne penche pour moins de rigueur

Des chercheurs ont recruté 22 volontaires n'ayant jamais eu de problèmes de dos ou d'opérations chirurgicales. Contrairement au scanner plus conventionnel qui oblige le patient à être couché, un IRM ajustable a permis de laisser aux patients une liberté de mouvement durant l'examen. Ce dispositif a permis de juger trois positions assises : penché en avant, dos droit à 90° et une position plus "relax" dans laquelle les patients étaient penchés en arrière selon un angle de 135° du buste par rapport aux cuisses tout en maintenant les pieds au sol.

RESULTAT : C'est cette position "relax" qui exerce le moins de tensions sur la colonne vertébrale, les disques vertébraux mais aussi les muscles et les tendons. Selon les auteurs, une telle posture pourrait réduire le risque de lombalgie et de chronicité des douleurs.

C'est peut-être tout ce qui est nécessaire pour prévenir le mal de dos, plus que d'essayer de calmer les douleurs qui surviennent sur le long terme, principalement à cause de mauvaises postures, il convient d'investir dans des chaises permettant d'adopter la position optimale (légèrement penchée en arrière).

Le gâteau

Rochers à la noix de coco

200 g de noix de coco, 100 g de sucre, le jus d'1/2 citron, 2 blancs d'œufs, 1 pincée de sel.

Décoration : fruits confits ou chocolat  
Pour le chocolat : 100 g de chocolat, 1 cuil. à café de beurre, 1 cuil. à soupe de lait.

Mettez les blancs d'œufs dans un grand bol et mettez au bain-marie. Battrer ces blancs d'œufs au batteur avec une pincée de sel. Ce mélange doit tripler de volume. Retirer du feu, battre encore quelques minutes. Puis rajouter le jus de citron et la noix de coco (à incorporer avec une cuillère en bois ou à la main). Préparer la plaque, la beurrer et la fariner. Former des petits tas à la cuillère ou à la main et en faire des petites boules. Les mettre au four. Retirer les boules dès qu'elles commencent à sécher. On peut décorer de fruits confits ou de chocolat. Pour le chocolat, le faire fondre au bain-marie avec le beurre et le lait puis mettre quelques gouttes sur chaque boule.

